BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Negeri 2 Pancur Batu merupakan Sekolah Menengah Pertama Negeri di bawah naungan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Berlokasi di Jl. Jamin Ginting No. 21, Kelurahan Bintang Meriah, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, sekolah ini berdiri sejak 19 Juli 1993 di atas lahan seluas 229.680 m^2. SMP Negeri 2 Pancur Batu telah resmi meraih Akreditasi A pada tanggal 8 Desember 2021.

Pada tahun ajaran penelitian, sekolah ini memliki jumlah peserta didik sebanyak 669 siswa yang dibimbing oleh 49 tenaga pendidik. Kegiatan pembelajaran didukung oleh 22 ruang kelas, yang terbagi menjadi 8 ruang kelas VII, 7 ruang kelas VIII, dan 7 ruang kelas IX. Selain itu, sekolah juga dilengkapi berbagai fasilitas penunjang seperti lapangan olahraga, perpustakaan, ruang guru, ruang tata usaha, UKS, area parkir, pos satpam, serta toilet.

SMP Negeri 2 Pancur Batu merupakan salah satu sekolah penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang ditujukan untuk pemenuhan kebutuhan gizi peserta didik. Program ini mulai dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 dan diberikan kepada seluruh siswa. Pemberian makan dilakukan setiap hari sekolah pada pukul 11.00 WIB.

2. Karakteristik Sampel

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan klasifikasi biologis yang membedakan antara laki-laki dan perempuan berdasarkan karakteristik anatomi, fisiologi, dan sistem reproduksi. Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4 Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	32	38,6
Perempuan	51	61,4
Total	**83**	**100,0**

Tabel 4 menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin siswa SMP Negeri 2 Pancur Batu memiliki persentase terbesar yaitu jenis kelamin perempuan berjumlah 51 orang (61,4%) dan persentase terkecil yaitu jenis kelamin laki-laki sebanyak 32 orang (38,6%).

b. Umur

Umur merupakan rentang waktu yang dilalui seseorang sejak hari kelahiran hingga sekarang. Distribusi sampel berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5 Distribusi sampel berdasarkan usia

Umur	n	%
12 Tahun	16	19,3
13 Tahun	29	34,9
14 Tahun	38	45,8
Total	**83**	**100,0**

Tabel 5 menunjukkan bahwa berdasarkan umur responden berada pada rentang masa remaja awal dengan persentase terbesar yaitu siswa berusia 14 tahun yaitu berjumlah 38 orang (45,8%). Selanjutnya responden usia 13 tahun berjumlah 29 orang (34,9%), dan persentase terkecil berada pada usia 12 tahun yaitu berjumlah 16 orang (19,3%).

3. Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pemahaman terkait jenis makanan yang bergizi, pentingnya pola makan sehat, dan bahaya akibat kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat (Audina et al., 2025). Tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja SMP Negeri 2 Pancur Batu dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6 Distribusi pengetahuan gizi seimbang

Pengetahuan	n	%
Baik	28	33,7
Cukup	53	63,9
Kurang	2	2,4
Total	**83**	**100,0**

Berdasarkan data pada tabel 6 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP Negeri 2 Pancur Batu memiliki tingkat pengetahuan yang cukup terhadap gizi seimbang yaitu sebanyak 53 orang (63,9%), sedangkan 28 orang (33,7%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik dan 2 orang (2,4%) dalam kategori kurang.

4. Status Gizi

Status gizi adalah kondisi keseimbangan antara jumlah asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh dalam bentuk variabel tertentu.

Tabel 7 Distribusi Status Gizi

Status Gizi	n	%
Gizi Buruk	2	2,4
Gizi Kurang	1	1,2
Normal	63	75,9
Gizi Lebih	7	8,4
Obesitas	10	12,0
Total	**83**	**100,0**

Berdasarkan data pada tabel 7 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar status gizi siswa SMP Negeri 2 Pancur Batu berada dalam kategori normal, yaitu sebanyak 63 orang (75,9%). Prevalensi masalah kelebihan gizi lebih tinggi dibandingkan masalah kekurangan gizi, yaitu sebanyak 7 orang (8,4%) gizi lebih dan dalam kategori obesitas sebanyak 10 orang (12,0%). Kategori gizi buruk sebanyak 2 orang (2,4%), gizi kurang sebanyak 1 orang (1,2%).

5. Tabulasi Silang Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi

Tabel 8 Tabulasi Silang Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi

Status Gizi	Pengetahuan Gizi Seimbang						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Gizi Buruk	1	50,0	1	50,0	0	0,0	2	100,0
Gizi Kurang	0	0,0	1	100,0	0	0,0	1	100,0
Normal	22	34,9	39	61,9	2	3,2	63	100,0
Gizi Lebih	2	28,6	5	71,4	0	0,0	7	100,0
Obesitas	3	30,0	7	70,0	0	0,0	10	100,0
Total	**28**	**33,7**	**53**	**63,9**	**2**	**2,4**	**83**	100,0

Tabel 8 menunjukkan hasil tabulasi silang antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa SMP Negeri 2 Pancur Batu. Pada kategori status gizi normal 63 orang, sebagian besar memiliki pengetahuan gizi seimbang kategori cukup, yaitu 39 orang (61,9%), diikuti kategori baik sebanyak 22 orang (34,9%). Pada status gizi lebih dan obesitas didominasi oleh pengetahuan gizi seimbang dalam kategori cukup, masing-masing sebanyak 5 orang (71,4%) dan 7 orang (70,0%). Sementara itu, pada status gizi buruk (2 orang) terbagi rata antara pengetahuan baik dan cukup, dan responden dengan gizi kurang seluruhnya bepengetahuan cukup.

B. Pembahasan

1. Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa SMP Negeri 2 Pancur Batu

Studi ini menemukan bahwa 63,9% dari 83 peserta cukup mengetahui tentang pola makan sehat untuk membuat keputusan yang tepat. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada ruang untuk peningkatan pengetahuan siswa tentang diet seimbang, meskipun saat ini pengetahuan mereka sudah cukup baik. Pendidikan gizi yang tidak memadai, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan kurangnya pemahaman tentang cara memenuhi kebutuhan nutrisi dapat berkontribusi pada penyakit ini. Kesalahpahaman dan kurangnya

pendidikan gizi merupakan variabel yang berkontribusi pada pemahaman gizi yang buruk pada remaja (Maryati & Riya, 2021)

Konsisten dengan studi sebelumnya, temuan ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi (32,8%). Studi ini bertentangan dengan temuan Fitria (2022), yang menemukan bahwa 53,5% siswa kekurangan informasi yang cukup tentang pola makan sehat.

Analisis tanggapan terhadap setiap item survei mengungkapkan keragaman pengetahuan yang substansial di sejumlah parameter. Dengan 94% dari total suara, pertanyaan 12 tentang penggunaan sabun sebelum makan adalah pilihan yang paling populer. Ini merupakan indikator yang baik bahwa pelajaran tentang kebersihan pribadi dan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) telah berhasil dikomunikasikan. Sebaliknya, hanya 30,1% siswa yang menjawab dengan benar ukuran porsi makanan pokok (karbohidrat) dalam kombinasi "Isi Piringku" (pertanyaan no. 8), menjadikannya jawaban yang paling sering salah. Selanjutnya, hanya 41% siswa yang menjawab dengan benar pertanyaan 6 (efek jangka pendek dari jarang mengonsumsi buah dan sayur), menunjukkan kurangnya pemahaman dari siswa. Hasil ini menunjukkan kesenjangan: siswa mengetahui banyak tentang kebersihan hidup sehat, namun mereka tampaknya tidak dapat mengontrol konsumsi makanan mereka sendiri secara teratur.

Di SDN 1 Regol, Kabupaten Garut, sebuah sekolah yang menerima Program MBG, Wildani (2026) menemukan bahwa dari 75 siswa, 33,3% memiliki pengetahuan tinggi tentang diet seimbang, 42,7% memiliki pengetahuan yang cukup, dan 24,0% memiliki pengetahuan yang kurang. Persentase siswa yang termasuk dalam kelompok "cukup" (6,3%) jauh lebih rendah (2,4%) sedangkan persentase yang termasuk dalam kategori "cukup" (63,9%) jauh lebih tinggi (dibandingkan dengan penelitian ini). Usia responden tercermin dalam perbedaan ini. Meskipun program MBG memberikan pengalaman langsung kepada siswa tentang pola makan bergizi, Wildani (2026) menemukan bahwa program tersebut belum cukup meningkatkan pemahaman konseptual siswa tentang fungsi nutrisi; oleh

karena itu, siswa masih membutuhkan pengajaran nutrisi yang terorganisir dan berkelanjutan.

Sebagian besar remaja di Desa Tanjung Anom memiliki pemahaman nutrisi yang memadai, menurut penelitian Audina (2025). Angka ini sejalan dengan apa yang kita harapkan dari penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Pancur Batu, di mana kami menemukan bahwa kategori cukup memiliki persentase siswa yang jauh lebih besar daripada kategori baik dan tidak memadai. Sementara penelitian Panjaitan (2022) menemukan proporsi pengetahuan gizi baik yang jauh lebih tinggi yaitu 82,7%. Perbedaan hasil antarwilayah di Sumatera Utara ini kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan akses informasi gizi, tingkat pendidikan orang tua, maupun keterpaparan terhadap program edukasi gizi di masing-masing sekolah, sehingga pengetahuan gizi seimbang remaja tidak dapat digeneralisasi secara seragam meskipun berada dalam provinsi yang sama.

Perbedaan proporsi kategori pengetahuan pada seluruh penelitian menggunakan instrumen kuesioner yang berbeda, baik dari segi jumlah soal, materi maupun *cut-off* yang digunakan. Oleh karena itu, perbandingan pada penelitian ini menunjukkan arah kecenderungan umum, bukan perbandingan absolut yang setara secara metodologis.

Penelitian ini bersifat deskriptif observasional tanpa disertai intervensi maupun edukasi gizi dari peneliti. Dengan demikian, rendahnya skor pengetahuan pada beberapa materi seperti Isi Piringku kemungkinan besar mencerminkan minimnya paparan edukasi gizi terstruktur yang pernah diterima siswa sebelumnya baik dari sekolah, keluarga, maupun media, bukan semata-mata kegagalan Program MBG dalam meningkatkan literasi gizi peserta didik, mengingat riwayat paparan edukasi gizi responden tidak diukur dalam penelitian ini.

2. Gambaran Status Gizi Siswa SMP Negeri 2 Pancur Batu

Mayoritas responden (74,9%) memiliki status gizi normal, menurut data penelitian. Beberapa siswa tampaknya memiliki pemahaman yang baik tentang bagaimana menyeimbangkan asupan nutrisi mereka dengan

kebutuhan fisiologis mereka, menurut IMT/U. Pertumbuhan dan perkembangan siswa yang sehat ditunjukkan oleh status gizi normal.

Mengenai status gizi remaja di sekolah menengah pertama Kota Sibolga, penelitian ini sejalan dengan penelitian Chahyanto (2024). Kelebihan gizi umum terjadi (20,96%) dan kekurangan gizi umum terjadi (9,49%) di kalangan remaja, menurut penelitian tersebut. Mayoritas remaja memiliki status gizi normal (69,55%). Secara spesifik, angka kelebihan gizi di kota Sibolga yaitu gizi lebih 14.8% dan obesitas sebesar 6,2%, sedangkan masalah kekurangan gizi, yaitu 7,2% kategori gizi kurang dan 2,3% gizi buruk. Adanya kemiripan tren data ini memperkuat indikasi teoritis bahwa remaja di Tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) di wilayah Sumatera Utara saat ini sedang mengalami tantangan beban gizi ganda *(double burden malnutrition).*

Beberapa penelitian terdahulu yang secara khusus mengukur status gizi sebelum dan sesudah pelaksanaan Program MBG turut mendukung relevansi temuan ini, meskipun tidak dapat dijadikan dasar untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Wiyanti & Sura (2026) pada siswa SMP Negeri 2 Pinrang mengindikasikan penurunan proporsi gizi kurang dari 40% menjadi 15%, serta peningkatan proporsi gizi baik dari 55% menjadi 80% setelah pelaksanaan program, dengan rerata peningkatan IMT/U sebesar 0,6 kg/m². Penelitian ini tidak menggunakan desain sebelum-sesudah dan tidak mengukur status gizi siswa sebelum program MBG berjalan di SMP Negeri 2 Pancur Batu, sehingga proporsi status gizi normal yang dominan (75,9%) pada penelitian ini tidak dapat secara langsung diatribusikan kepada Program MBG. Temuan ini lebih tepat dimaknai sebagai gambaran kondisi terkini yang perlu dilengkapi dengan penelitian analitik atau desain sebelum-sesudah pada populasi yang sama untuk menguji kontribusi program secara lebih valid.

Jika dibandingkan dengan data Riskesdas (2018) status gizi remaja usia 13-15 tahun di Kabupaten Deli Serdang sebelum pelaksanaan Program MBG, yaitu prevalensi gizi lebih dan obesitas sebesar 8,44% dan 5,06% serta gizi kurang dan gizi buruk sebesar 7,36% dan 3,41%, hasil penelitian

ini menunjukkan prevalensi obesitas yang lebih tinggi (12,0%) namun prevalensi gizi kurang dan gizi buruk yang jauh lebih rendah (1,2% dan 2,4%). Perbandingan ini bersifat deskriptif, sehingga tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat antara program MBG dengan status gizi siswa.

3. Kaitan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 2 Pancur Batu

Kedua responden yang mendapat nilai rendah pada subskala pengetahuan tentang gizi seimbang termasuk dalam kategori status gizi normal, menurut hasil tabulasi silang antara status gizi dan pengetahuan tentang gizi seimbang. Sebaliknya, tidak ada responden yang kelebihan berat badan atau obesitas yang mendapat nilai rendah pada subskala ini. Tren ini menunjukkan bahwa, setidaknya secara deskriptif, peserta dalam penelitian ini tidak memiliki korelasi antara kurangnya pemahaman mereka tentang pola makan seimbang dan berat badan mereka.

Hal ini mungkin terjadi karena, meskipun memiliki pengetahuan tentang gizi dapat membantu, hal itu bukanlah prediktor langsung dari status gizi. Sebaliknya, itu adalah faktor tidak langsung yang memengaruhi kebiasaan dan sikap makan. Menurut Putri (2023), asupan makanan dan prevalensi atau tidak adanya penyakit menular adalah faktor utama yang menentukan status gizi. Tidak peduli seberapa baik siswa dalam penelitian ini memahami gagasan gizi seimbang secara mandiri, mereka tetap mampu mendapatkan asupan harian yang direkomendasikan (AKG) berkat makanan standar AKG Program MBG. Kejadian tersebut sejalan dengan hasil penelitian Wulandari (2025) pada siswa MBG di SD Negeri 1 Windusengkahan, yang juga gagal mendeteksi korelasi antara peningkatan status gizi dan peningkatan pengetahuan.

Meskipun demikian, masih ditemukannya sebagian siswa dengan status gizi bermasalah (gizi lebih, obesitas, gizi kurang, dan gizi buruk) tetap perlu menjadi perhatian, terlepas dari tingkat pengetahuan gizi mereka. Oleh karena itu, langkah yang perlu diambil adalah memperkuat edukasi gizi

secara berkelanjutan, serta melibatkan orang tua dalam mendukung penerapan pola makan sehat di rumah, sehingga manfaat MBG tidak berhenti pada pemenuhan asupan semata, tetapi juga membentuk pemahaman dan kebiasaan makan yang dapat diterapkan siswa secara mandiri dalam jangka panjang.